

相浦駐屯地「ラーメン」グルメ

「筋肉味噌ラーメン」

～水陸機動団の隊員は
ローストビーフを筋肉と呼ぶとか呼ばないとか～

PRポイント

手作りのラーメンスープはホッとする味♪
お好みてバターを入れると美味しさアップ。

栄養ポイント

疲労回復に効果的な豚肉をスープの中へ。
良質なたんぱく質を含むローストビーフを
トッピング☆疲れた心と身体をバンプアップ↑

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【スープ】		【麺・トッピング】	
・豚ひき肉	50g	・冷凍中華めん	200g
・ごま油	3g	・スイートコーン	15g
・おろししょうが	1g	・味付けめんま	15g
・おろしにんにく	1g	・味付けたまご	1/2個
・白みそ	20g	・貝われだいこん	3g
・赤みそ	10g	・バター	1切れ
・トウバンジャン	3g		
・根深ねぎ	5g		
・水	300～350cc		
・顆粒鶏ガラスープ	4.5g		
・めんつゆ	10g		
・食塩	1.5g		
・上白糖	3g		
・ラー油	1g		

筋肉味噌ラーメンレシピ



作り方

- ① 鍋にごま油をしき、豚ひき肉、みじん切りした根深ねぎ、おろししょうが、おろしにんにくを加えよく炒める。ひき肉に火が通ったら、白みそ赤みそ・トウバンジャンを入れてよく炒め合わせる。
- ② 水・顆粒鶏ガラスープ、めんつゆ、塩、上白糖を入れて3分程度煮込む。
- ③ 丼に茹でた中華麺を入れ、②のスープを加え、スイートコーン・めんま・味付けたまご・ローストビーフ・貝われだいこんをトッピングする。

※バターはお好みてどうぞ。